

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Херсонський державний університет
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Akaki Tsereteli State University (Georgia)
Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)
Vilnius University (Lithuania)



ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

**Збірник наукових матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

20 листопада 2024 року

Полтава

2024

Література

1. Барташнікова І.А., Барташніков О.О. Розвиток уваги та навичок навчальної діяльності у дітей 5-6 років. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2016. 40 с.

Харченко А.А., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Давиденко С.В., к.мед.н.. доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ЛІКУВАННІ ОСІБ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ХВОРОБОЮ

Сколіотична хвороба – це бічне викривлення хребта з обов'язковою ротацією тіл хребців (торсією), характерною особливістю якого є прогресування деформації. Сколіоз може починатися в будь-якому віці. Найчастіше він зустрічається в період швидкого зростання. Практично у 80% випадків сколіоз називають ідіопатичним. Це означає, що причини його появи виявити не можна. Але у більшості випадків причинами є: неправильне положення тіла внаслідок фізіологічних особливостей людини (плоскостопість, різна довжина ніг, слабкість м'язів спини), захворювання, а так само травми, неправильно усталені звички, погана постава. При сколіозі виділяють такі викривлення, як кіфоз та лордоз. Кіфозом називають збільшення природного вигину хребта у грудному відділі, а лордозом, відповідно, у поперековому. Симптомом, характерним лише для сколіотичної хвороби, є перекис тазових кісток та вкорочення нижньої кінцівки. Але необхідно враховувати, що на ранніх стадіях хвороби зміни постави можуть залишатися непомітними. Виявити їх може лікар під час огляду та проведення спеціальних тестів. При необхідності буде призначений рентген хребта. У деяких випадках призначають комп'ютерну томографію або магнітно-резонансну томографію, щоб виключити інші хвороби. У більшості людей сколіоз протікає в легкій формі. Але ті, хто страждав на сколіоз в дитинстві і не лікував його, швидше за все скаржитимуться на хронічні болі в спині. При важких формах можуть бути серйозні ускладнення – грудна клітка може здавлювати легені і серце, що ускладнює дихання і серцеву діяльність.

Для лікування сколіотичної хвороби використовують традиційні методи, включаючи фізіотерапію і хірургічне втручання, але вони не завжди забезпечують бажані результати. У зв'язку з цим, виникає потреба у впровадженні нетрадиційних методів фізичної реабілітації, які можуть покращити результативність лікування. Нетрадиційні методи фізичної реабілітації стають дедалі популярнішими завдяки своїй ефективності та індивідуалізації підходів. Нетрадиційними методами фізичної реабілітації є: йога

та пілатес, кінезіотерапія (методика Шрот), остеопатія, гідротерапія (акватерапія), акупунктура, фітотерапія та аромотерапія, аплікатори та масажні техніки. Перевагами йоги є спеціальні асани, спрямовані на вирівнювання хребта, поліпшення гнучкості та зміцнення м'язів. Пілатес допомагає тренувати глибокі м'язи, відповідальні за стабілізацію хребта (приклад вправ: "Кішка-корова", "Планка"). Кінезіотерапія (методика Шрот) - це система вправ, що спрямована на активне дихання, корекцію сколіозу через асиметричні вправи та тренування правильного м'язового балансу. Остеопатія – це мануальна терапія, спрямована на поліпшення кровообігу та зняття напруги з м'язів, що оточують хребет. Гідротерапія (акватерапія) – це використання вправ у воді для зменшення навантаження на хребет та полегшення рухів. Акупунктура – це стимуляція біологічно активних точок для зменшення болю та покращення циркуляції крові. Фітотерапія та аромотерапія – це використання лікарських трав для покращення загального стану здоров'я (прикладом є ефірні олії лаванди для розслаблення та зменшення болю). Ще до нетрадиційних методів реабілітації належать аплікатори Ляпко, масажні килимки або інструменти, які використовуються для стимуляції кровообігу та зняття м'язового напруження.

Було проведено дослідження, де взяли участь 60 пацієнтів зі сколіозом віком від 10 до 25 років. Учасники були розділені на дві групи: контрольну, що отримувала традиційні методи лікування, та експериментальну, що проходила курс нетрадиційних методів. В результаті пацієнти експериментальної групи показали значне покращення в гнучкості хребта, зменшення больового синдрому та покращення загального психоемоційного стану в порівнянні з контрольною групою.

Нетрадиційні методи фізичної реабілітації відкривають нові можливості для лікування осіб зі сколіотичною хворобою, доповнюючи традиційні підходи. Такі методики, як йога, кінезіотерапія, остеопатія, гідротерапія та акупунктура, сприяють комплексному впливу на організм, покращують фізичний та психоемоційний стан пацієнтів. Вони допомагають зменшити больові відчуття, скоригувати поставу, зміцнити м'язовий корсет та підвищити якість життя. Перевагою цих методів є індивідуальний підхід до кожного пацієнта, що дозволяє адаптувати реабілітаційні програми до конкретного типу та ступеня сколіозу. Використання нетрадиційних методів фізичної реабілітації є перспективним напрямом у терапії сколіотичної хвороби, який спрямований на покращення якості життя та здоров'я пацієнтів.

Література

1. <https://dr-kostiuk.net.ua/zakhvoriuvannia/skoliotichna-khvoroba>
2. <https://vertebra.ua/chto-myi-lechim/skolioz.html>
3. <http://uoz.gov.ua/>
4. <https://repository.tdmu.edu.ua/bitstream/handle/>